

01275026500
/El.Motamyez.School



بنك أسئلة المتميز الشامل لمادة " المهارات المهنية "

علي مقررات فبراير ومارس

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة أو علامة (خطأ) أمام العبارات الخاطئة :-

١	من الأفضل استخدام أدوات بلاستكية عند الطبخ	( )
٢	نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا	( )
٣	يجب الا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت	( )
٤	ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا	( )
٥	يعتبر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتريا والعفن والفطريات	( )
٦	يجب اغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبي	( )
٧	لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا	( )
٨	يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتي لو كان مصاباً بجروح خطيرة	( )
٩	تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.	( )
١٠	لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضراوات والفاكهة	( )
١١	من الهام تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة لتساعدهم علي النمو	( )
١٢	يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	( )
١٣	تساعد دهون الجسم علي امتصاص الفيتامينات	( )
١٤	عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل : الحلوى و المشروبات الغازية	( )
١٥	تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات	( )
١٦	تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء فتكون مفيدة و مغذية فى آن واحد	( )





المهارات المهنية

بنك أسئلة المتميز

١٧	يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم	( )
١٨	الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية	( )
١٩	عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء فى المنزل حتى إصلاح العطل .	( )
٢٠	إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام	( )
٢١	يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات و تثبيتها	( )
٢٢	غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام	( )
٢٣	ليس من الضروري أن تعرف ما يجب القيام به فى حالات الطوارئ فى المنزل	( )
٢٤	الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي	( )
٢٥	ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ	( )
٢٦	يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي	( )
٢٧	يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح و الخدوش	( )
٢٨	من إرشادات الحفاظ على السلامة فى المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن	( )
٢٩	استخدم الاسعافات الاولية فى حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري	( )
٣٠	يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز	( )
٣١	من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها	( )
٣٢	يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة فى المطبخ	( )
٣٣	يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح	( )

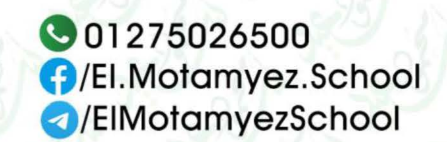
٣٤	الطهى الجيد للحوم و الدجاج و الاسماك خطوة مهمة فى إعداد طعام صحى	( )
٣٥	توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري	( )
٣٦	عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه فى الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم	( )
٣٧	يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	( )
٣٨	يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم	( )
٣٩	عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنا	( )
٤٠	لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء	( )
٤١	يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	( )
٤٢	قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية فى سلك مشترك واحد	( )
٤٣	يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم	( )
٤٤	انقطاع الطيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدى الى تلف الطعام فى الثلاجة	( )
٤٥	ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام.	( )
٤٦	عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة	( )
٤٧	يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام	( )
٤٨	يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات	( )
٤٩	تتوافر فى المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية	( )
٥٠	يجب ممارسة التمارين يوميا للحفاظ علي صحتنا	( )
٥١	تناول البليلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحى	( )
٥٢	تساعد البروتينات علي ضبط مستوي السكر	( )

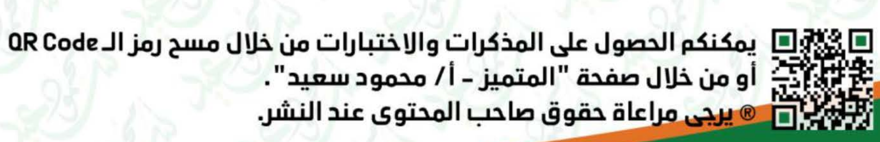


٥٣ غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الالياف فى الوجبات السريعة منخفضة ( )
٥٤ كل من فيتامين A و C يساعد علي تقوية النظر ( )
٥٥ يعتبر الترمس من الوجبات الصحية المفيدة ( )
٥٦ يحتوي الطعام غير الصحي علي كميات كبيرة من الدهون والملح ( )
٥٧ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة ( )
٥٨ كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما ( )
٥٩ تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا ( )
٦٠ يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتي لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بهم ( )
٦١ لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية ( )
٦٢ قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة ( )
٦٣ ليكون يومك صحيا ، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل ( )
٦٤ يجب الا نستخدم الكهرباء وايدينا مبللة ( )
٦٥ يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل ( )

السؤال الثاني : أكمل العبارات الاتية بالإجابة الصحيحة :

١ يجب الا نفتح الثلاجة للحفاظ علي برودتها عند انقطاع ....
٢ يساعد فيتامين A على ....
٣ يجب تسخين الشراب الي درجات حرارة مرتفعة للقضاء علي ....
٤ يجب تناول كميات قليلة من الاملاح و الدهون و .... ليكون يومك صحياً
٥ السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و ....
٦ نجد فيتامين C في ....
٧ تحتوي الوجبات السريعة عل كميات كبيرة من الدهون والاملاح و ....







المهارات المهنية

بنك أسئلة المتميز

٨ نجد الدهون الصحية فى ....

٩ تعتبر المكسرات والبذور والزيتون من ....

١٠ شرب الكثير من .... يعمل على طرد الجراثيم و الفيروسات من الجسم

١١ تساعد البروتينات علي .... انسجة الجسم وتعويض التالف منها

١٢ تحتوى الذرة المشوية على الالياف و .... و ....

١٣ تتوافر فى المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

١٤ يحتوى الترمس على .... وهى مهمة لأجسامنا

١٥ تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و ....و ......

١٦ يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ....

١٧ يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و .... ليكون طعامك صحيا

١٨ يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس ....

١٩ يعتبر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن

٢٠ تكون الوجبات الغذائية .... عندما تحتوي علي أنواع متنوعة من الطعام بكميات متنوعة

٢١ تعتبر .... مهمة لعملية الهضم ونجدها فى الحبوب الكاملة و البقوليات .

٢٢ الحديد عنصر مهم لـــ ....

٢٣ نجد الحديد في ....

٢٤ الوجبات السريعة تعتبر طعام ....

٢٥ نجد الكالسيوم فى .... و ....

٢٦ يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام ....

٢٧ يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من ....

٢٨ يحتوي الشراب الصناعي علي كميات كبيرة من ....

٢٩ يحتوى السمك على فيتامين ....

٣٠ من عيوب اواني الطلاء الغير اللاصقة انها قد تكون .... عند خدش الطلاء



المهارات المهنية

بنك أسئلة المتميز

السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة :

١ لا يجب قلي الطعام بالزيت حتي لا يصبح ....

أ - دهنياً ب - بروتينياً جـ - سكرياً د - مملحاً

٢ ليكون يومك صحياً ، يجب تناول القليل من ....

أ - الخضروات ب - الحلوى جـ - البروتينات د - الماء

٣ الحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر

أ - زيت ب - أجهزة كهربائية جـ - طفاية الحريق د - ملاعق

٤ النشويات و السكريات من ....

أ - الفيتامينات ب - الكربوهيدرات جـ - البروتينات د - الأملاح المعدنية

٥ أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ - ماء نقى ب - بيكربونات الصوديوم جـ - ماء غير نقى د - بنزين

٦ يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

أ - الالياف ب - الماء جـ - الدهون د - الكربوهيدرات

٧ يتم اضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ - العفن والبكتريا ب - الحموضة جـ - الماء د - الغليان

٨ تعتبر اللحوم و الأسماك من ....

أ - البروتينات ب - الألياف جـ - الكربوهيدرات د - الاملاح المعدنية

٩ معظم الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ - يتعفن ب - يقل جـ - لا يفسد د - يصبح جيدا

١٠ يساعد .... على المحافظة على صحة العظام و الاسنان



أ - الكالسيوم ب - السكر جـ - الحديد د - الدهون

١١ السبب الرئيسي فى فساد الطعام هو ....
أ - الماء ب - الجو البارد جـ - أكياس بلاستيكية د - الزيت

١٢ يمكننا شرب .... بدلاً من المشروبات الغازية
أ - العصائر المصنعة ب - عصير الفاكهة بإضافة قليل من السكر جـ - عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د - الشاي بإضافة الكثير من السكر

١٣ اي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ....
أ - الذرة المشوية ب - الدجاج المقلي جـ - الحلوى د - البطاطس المقلية

١٤ من الوجبات الغذائية الصحية ....
أ - اللحوم المصنعة ب - البطاطس المقلية جـ - المكرونة مع اضافة الجبن د - الحلوى

١٥ يعتبر الطعام صحياً اذا احتوي علي كمية كبيرة من ....
أ - السكريات ب - الدهون جـ - الفيتامينات د - النشويات

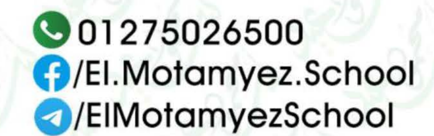
١٦ للمحافظة على سلامة الفواكه يجب ابقاؤها فى .... الى ان يحين وقت استخدمها
أ - المطبخ ب - الثلاجة جـ - أكياس بلاستيكية د - مكان دافئ

١٧ يساعد الماء على التخلص من ....
أ - السموم ب - الكربوهيدرات جـ - البروتينات د - الدهون

١٨ الخطوة الاولى فى تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هى ....
أ - فصل الفاكهة عن السكر ب - تعبئة الشراب جـ - تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة د - بيع الشراب فى المحلات

١٩ من النصائح المهمة ليكون يومك صحيا..




01275026500
/El.Motamyez.School
/ElMotamyezSchool

أ - تناول اللحوم الخالية من الدهون　ب - شرب كوب واحد من المياه يوميا　جـ - تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة　د - تناول كميات كبيرة من الحلوى

٢٠ سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

أ - جودة السكر　ب - عدم خلط السكر بشكل جيد　جـ - نوع الفاكهة　د - وجود الماء

٢١ تساعد .... على امتصاص الفيتامينات

أ - البروتينات　ب - الدهون　جـ - الاملاح المعدنية　د - لكربوهيد رات

٢٢ عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي فى المنزل ، علينا الاتصال برقم ....

أ - طوارئ الغاز الطبيعي　ب - طوارئ الحريق　جـ - الاسعاف　د - طوارئ الكهرباء

٢٣ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ - المشروبات الغازية　ب - الكثير من الحلوى　جـ - الحبوب الكاملة　د - الاطعمة المقلية بالزيت

٢٤ تشمل الكربوهيد رات ....

أ - الدهون والالياف　ب - النشويات والسكريات　جـ - البروتينات والفيتامينات　د - الفيتامينات والاملاح

٢٥ يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... الى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ - البروتينات　ب - الألياف　جـ - الكربوهيد رات　د - الدهون



المهارات المهنية

بنك أسئلة المتميز

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

(١)

(شريط لاصق جراحي – لعلاج اللدغات – المقص – الثلاجة – تضيء)

١- يستخدم .... لتثبيت الرباط على الجروح .

٢- لا يجب فتح .... حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء .

٣- يجب استخدام كريم .... لعلاج لدغات الحشرات .

٤- يجب الا .... المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي .

٥ -يجب قطع الملابس ب ...... عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس .

(٢)

(الأواني ذات الطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكية - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

١- .... هي أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

٢- ....هي أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

٣- .... هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها فى إناء ساخن

(٣)

(غير نظيف – طازجة – صحى – باردة - غير صحى)

١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي .

٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة .... حتى لا تفسد .

٣- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام .

٤- إن بدا لون الشراب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر المستخدم ....



(٤)

(الحبوب الكاملة – صحى – الارز و الخضروات – غير صحى – الملح)

١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات و الفواكه و ....

٣- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن .

٤- تتوافر فى المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

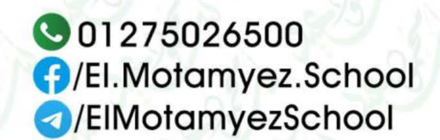
السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) بما يناسب ما في العمود (ب)

(١)

	(أ)		(ب)
١	المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	أ	قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢	الادوات البلاستيكية	ب	ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣	الأواني الاستنلس	ج	يمكن ان تذوب فى الاناء الساخن فتضر بصحتنا
٤	الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	د	يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥	الملاعق	ه	خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

(٢)

	(أ)		(ب)
١	الفيتامينات	أ	تساعد علي بناء أنسجة الجسم
٢	البروتينات	ب	تساعد علي ضبط مستوي السكر
٣	الألياف	ج	تساعد علي مقاومة الأمراض .







السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :

الكربوهيدرات

....

....

الفيتامينات

....

....

الدهون

....

....

الماء

....

....

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

المتميز في

المهارات المهنية

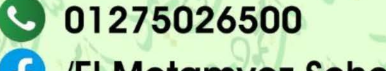
الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

اعداد

أ/ محمود سعيد

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".

01275026500







ملحق الإجابات لبنك أسئلة المتميز في مادة المهارات المهنية

إجابة السؤال الأول – ضع علامة (صح) أو علامة خطأ :-

١	خطا	٢١	صح	٤١	صح	٦١	خطأ
٢	خطأ	٢٢	صح	٤٢	صح	٦٢	صح
٣	صح	٢٣	خطا	٤٣	صح	٦٣	صح
٤	خطأ	٢٤	خطا	٤٤	صح	٦٤	صح
٥	صح	٢٥	خطا	٤٥	خطا	٦٥	صح
٦	صح	٢٦	صح	٤٦	صح		
٧	خطأ	٢٧	صح	٤٧	صح		
٨	خطا	٢٨	صح	٤٨	خطا		
٩	صح	٢٩	خطا	٤٩	صح		
١٠	خطأ	٣٠	صح	٥٠	صح		
١١	صح	٣١	صح	٥١	خطا		
١٢	صح	٣٢	صح	٥٢	خطا		
١٣	صح	٣٣	صح	٥٣	صح		
١٤	خطا	٣٤	صح	٥٤	خطا		
١٥	صح	٣٥	خطا	٥٥	صح		
١٦	صح	٣٦	صح	٥٦	صح		
١٧	خطأ	٣٧	صح	٥٧	صح		
١٨	خطأ	٣٨	صح	٥٨	خطا		
١٩	خطا	٣٩	صح	٥٩	خطأ		
٢٠	خطا	٤٠	خطا	٦٠	صح		

إجابة السؤال الثاني -أختر الإجابة الصحيحة :

١	دهنياً	١١	أكياس بلاستيكية	٢١	الدهون
٢	الحلوى	١٢	عصير الفاكهة بإضافة قليل من السكر	٢٢	طوارئ الكهرباء
٣	ملاعق	١٣	الذرة المشوية	٢٣	الحبوب الكاملة
٤	الكربوهيدرات	١٤	المكرونة مع اضافة الجبن	٢٤	النشويات والسكريات
٥	بيكربونات الصوديوم	١٥	الفيتامينات	٢٥	الدهون
٦	الماء	١٦	الثلاجة		
٧	العفن والبكتريا	١٧	السموم		
٨	البروتينات	١٨	تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة		
٩	لا يفسد	١٩	تناول اللحوم الخالية من الدهون		
١٠	الكالسيوم	٢٠	عدم خلط السكر بشكل جيد		

إجابة السؤال الثالث – أكمل :

١	الكهرباء	١١	بناء	٢١	الألياف
٢	تقوية النظر	١٢	الفيتامينات و المعادن	٢٢	الدم
٣	البكتيريا	١٣	الارز و الخضروات	٢٣	السبانخ والبروكلى
٤	السكريات	١٤	البروتينات	٢٤	غير صحي
٥	الفطريات	١٥	الدهون و الاملاح	٢٥	اللبن و الخضراوات الخضراء
٦	الخضروات	١٦	غازية	٢٦	المقلي
٧	الكسريات	١٧	حمص الشام	٢٧	أصناف
٨	المكسرات	١٨	المقلية	٢٨	السكر
٩	الدهون الصحية	١٩	صحي	٢٩	
١٠	الماء	٢٠	متوازنة	٣٠	سامة



إجابة السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

فقرة ١ : ١ – شريط لاصق جراحي ٢ – الثلاجة ٣ – لعلاج اللدغات ٤ – تضيء ٥- المقص

فقرة ٢ : ١ – الاواني ذات الطلاء الغير لاصق ٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاومة للصدأ ٣ – الأدوات البلاستيكية

فقرة ٣ : ١ – صحي ٢ – باردة ٣ – طازجة ٤ – غير نظيف

فقرة ٤ : ١ – الملح ٢ – الحبوب الكاملة ٣ – صحي ٤ – الأرز والخضروات .

إجابة السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) الي (ب) :

فقرة ١ : ١ مع ب ، ٢ مع جـ ، ٣ مع ه ، ٤ مع أ ، ٥ مع د

فقرة ٢ : ١ مع جـ ، ٢ مع أ ، ٣ مع ب

اجابة السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :

الكربوهيدرات : يحولها الجهاز الهضمي أثناء الهضم الي سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة

الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .

الدهون : تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات .

الماء : يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم